



## The effect of Bulgarian (contrasting) training within exercises on developing strength endurance and forehand and backhand ground strokes in young tennis players

Azzam Issa<sup>1</sup>

University of Oil and Gas<sup>1</sup>

University of Basra/ College of Physical Education and Sports Sciences<sup>2</sup>

Abdali Jahfar<sup>2</sup>

### Article information

#### Article history:

Received 8/2/2025

Accepted 15/3/2025

Available online 15, MAR ,2025

#### Keywords:

Bulgarian training method (contrasting), strength endurance, forehand and backhand ground strokes, tennis

### Abstract

The aim of the research was to identify the effect of the Bulgarian training method (contrasting) within exercises in developing strength endurance and forehand and backhand ground strokes for young tennis players. The researchers adopted the experimental method as it is the most appropriate method to address the research problem and achieve its objectives, especially with the design of the two equivalent groups (control and experimental). The research sample was the tennis players of the Shatt al-Arab Youth Club in Basra Governorate. The researchers concluded that the Bulgarian training method (contrasting) within exercises is important in raising the level of strength endurance and forehand and backhand ground strokes for young tennis players. Accordingly, the researchers recommended adopting the Bulgarian training method (contrasting) within exercises because it is important in raising the level of strength endurance and forehand and backhand ground strokes for young tennis players.



website



## مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



### تأثير التدريب البلغاري (المتباين) داخل التمرينات في تطوير تحمل القوة والضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبي التنس الشباب

عبد علي جعفر<sup>2</sup>

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

عزام عيسى<sup>1</sup>

جامعة النفط والغاز<sup>1</sup>

#### الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير اسلوب التدريب البلغاري ( المتباين) داخل التمرينات في تطوير تحمل القوة وضربتي الارضية الامامية والخلفية للاعبي التنس الشباب واعتمد الباحثان المنهج التجريبي كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، وخصوصا ذو التصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) وكانت عينه البحث هم لاعبي التنس لنادي شط العرب الشباب في محافظة البصرة واستنتج الباحثان اسلوب التدريب البلغاري ( المتباين) داخل التمرينات مهم في رفع مستوى تحمل القوة وضربتي الارضية الامامية والخلفية للاعبي التنس الشباب وعليه أوصى الباحثان اعتماد اسلوب التدريب البلغاري ( المتباين) داخل التمرينات لأنه مهم في رفع مستوى تحمل القوة وضربتي الارضية الامامية والخلفية للاعبي التنس الشباب

#### معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2025/2/8

القبول : 2025/3/15

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2025

#### الكلمات المفتاحية :

اسلوب التدريب البلغاري ( المتباين), تحمل القوة, ضربتي الارضية الامامية والخلفية, التنس الأرضي

## 1.التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ترتقي المجتمعات وتزدهر بارتقاء العلماء وما يقدموه من بحوث علمية تساعد على التطور والبناء في كافة المجالات التي يحتاجها الانسان سواء اقتصادية او اجتماعية او تربية وحتى رياضية. وفي المجال الرياضي يلعب العلماء دور كبيرا في تقدم الرياضة وازدهارها وتحقيق اعلى مستوى رياضي نتيجة الاهتمام ببناء الرياضي وفق اسس علمي وبحثية صحيحة .

ومن النتائج العلمية البحثية في المجال الرياضي هي بناء الاساليب التدريبية والطرائق والتمرينات الهادفة والتي تعمل على تحقيق مستوى بدني ومهاري عال المستوى تساعد اللاعب في خوض المنافسة وتحقيق الانجازات المتقدمة وحسب نوعية وخصوصية اللعبة.

ولهذا فان التدريب البلغاري او ما يطلق عليه المتباين هو احد الاساليب التدريبية التي اثبت جدارته في رفع المستوى البدني والمهاري لمختلف الالعب الرياضي كون يساعد على التباين بين الحمل واتجاه الحركة المستخدمة وفيها اعلى شدة يمكن استخدامها وهذا ما يعطي انتاج جيد للقوة العضلية وانواعها ومنها التحمل العضلي . ( Hussein et al., 2018)

ويعد التدريب المتباين " أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات " (Khazaal & Fadel, 2024)

ويرى (Abdel Maqsoud, 1997) ان التدريب المتباين " يطلق عليه البعض التدريب البلغاري وفي هذا الأسلوب التدريبي تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات وبذا يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي ولكل نوع العديد من المتغيرات ويهدف أسلوب التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على ونيرة واحدة وذلك عن طريق الاختصار على طرق التدريب المعتاد عليها وبذلك تجنب خطر بناء هضبة وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة"

ونتيجة نجاح هذا التدريب في مختلف الالعب الرياضية جاء دوره في معرفة تأثيره على لاعبي التنس التي تعد احد الالعب الفردية ولهذا خصوصية في التدريب وخاصة تحمل القوة العضلية للذراعين والرجلين بسبب طول فترة المباراة التي تصل في بعض الاحيان الى ساعات طويلة مما يتطلب المحافظة على القوة وتأخر التعب ولهذا يعد اسلوب التدريب المتباين افضل الانواع في رفع مستوى تحمل القوة .

ان استخدام التدريب والجانب البدني له اهمية كبيرة في التنس وخاصة عند اداء الضربتين الامامية والخلفية كونها اكثر المهارات دورا في تحقيق النتائج.(Jabbar et al., 2023)

ومن هنا تأتي أهمية البحث في وضع تدريب مناسب مثل تدريب المتباين يتفاعل مع خصوصية اللعبة ويحقق الجانب البدني المطلوب مثل تحمل القوة العضلية الذي سوف يعكس تطورها على الجانب المهاري وخاصة الضربات الارضية الامامية والخلفية بالتنس وهنا نساهم في رفع مستوى الاداء للاعبين باستخدام الاسلوب الانجح وهو التدريب المتباين .

## 1-2 مشكلة البحث:

تعد القدرة البدنية تحمل القوة العضلية من اهم القدرات المهمة والاساسية بالتنس كونها تتطابق مع الفترة الزمنية والجهد المبذول لساعات طويلة في حالة احتفاظ اللاعب بها سوف يتمكن من تحقيق الاداء المهاري والاحتفاظ بالمستوى طول فترة المباراة واللعب.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في لعبة التنس والتدريب الرياضي ومتابعته مستوى لاعبي التنس الشباب والاطلاع على اراء المدربين وذوي الاختصاص ،لاحظ مستوى متدني في الاداء المهاري في الفترات الاخيرة من المباراة ومنها الضربات الارضية الامامية والخلفية والتي يرجع الى حصول التعب وضعف التحمل وخاصة تحمل القوة المطلوبة في اداء الضربات بقوة وثبات والتي يرجع الى التدريب المستخدم وعدم تجريب الاساليب الكثر تأثيرا منه التدريب المتباين وهذا ما جعل الباحثان في دراسة هذه المشكلة البحثية ومعرفة تأثير اسلوب التدريب البلغاري ( المتباين ) داخل التمرينات في تطوير تحمل القوة وضربتي الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب

## 1-3 اهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التدريب البلغاري ( المتباين ) داخل التمرينات في تطوير تحمل القوة والضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير تحمل القوة والضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل القوة والضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب.

## 1-4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي للتدريب البلغاري ( المتباين ) داخل التمرينات في تطوير تحمل القوة والضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب.
- 2- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير تحمل القوة والضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب.
- 3- وجود فروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية في تطوير تحمل القوة وضربتي الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب.

## 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي التنس لنادي شط العرب الشباب في محافظة البصرة.
- 1-5-2 المجال المكاني: ملعب التنس في نادي شط العرب في محافظة البصرة .
- 1-5-3 المجال الزمني: المدة من 8 /1/ 2024 ولغاية 22 /3/ 2024

## 1-6 تعريف المصطلحات:

- التدريب المتباين: " يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه ، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة بالإضافة الى تجنب بناء هضبة تؤدي الى توقف في مسار تطور مستوى القوة ، وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي ، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية " (Wagdy & Mohamed, 2002)

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 1-2 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، وخصوصا ذو التصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية)

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبى التنس الشباب لنادي شطر العرب والمتكونة من (10) لاعبين ، بعدها تم اختيار (8) لاعبين وهم ملتزمين بالاختبار وتطبيق التمرينات وهم يشكلون نسبة (80%) من المجتمع الاصلي ، بعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية والتي تكونت كل مجموعة من (4) لاعبين ، وتم التجانس داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما في الجدول (1) و (2).

## جدول (1)

## يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	القياسات والاختبارات
معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
1.125	1.965	174.65	1.022	1.784	174.52	س	الطول
1.281	0.867	67.642	1.431	0.965	67.415	كغم	الوزن
7.168	0.324	4.52	7.916	0.342	4.32	سنة	العمر التدريبي

## جدول (2)

## يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيم (T) العينة داخل المجموعتين وتكافؤ

## المجموعتين في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.091	1.125	1.965	174.65	1.022	1.784	174.52	س	الطول
غير معنوي	0.303	1.281	0.867	67.642	1.431	0.965	67.415	كغم	الوزن
غير معنوي	0.1	2.924	0.834	28.517	2.918	0.745	28.452	عدد	تحمل القوة للذراعين
غير معنوي	0.189	2.424	0.974	40.17	2.398	0.967	40.32	عدد	تحمل القوة للرجلين
غير معنوي	0.233	4.451	0.639	14.356	4.729	0.674	14.251	نقطة	الضربة الارضية الامامية
غير معنوي	0.454	4.016	0.509	12.674	4.723	0.589	12.47	نقطة	الضربة الارضية الخلفية

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) = 1.943

### 2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية , الاختبارات المستخدمة ( المصممة ) , المقابلة الشخصية (ملحق 1) , ساعة إيقاف يدوية (2)  
حاسبة شخصية نوع hp عدد (1), كرات تنس (10) سيت , مضارب تنس عدد 20 , ملعب تنس قانوني , صافرة  
(1) , أشرطة قياس عدد (2)

### 2-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث

استناداً إلى المراجع والمصادر والدراسات السابقة تم تحديد القدرات البدنية الضرورية للاعب التنس وهي :

1- تحمل القوة للذراعين والرجلين.

2- الضربات الأرضية الامامية والخلفية

#### 2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

#### 2-4-2-1 اختبار تحمل القوة للذراعين:

#### 3-4-3-1-2 اختبار تحمل القوة للذراعين (Muhammad, 2001)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات .

#### ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .

- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

#### 2-4-2-1-2 اختبار تحمل القوة للرجلين (Muhammad, 2001)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (مواز للأرض) ارتفاعه (50)خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء كما في الشكل (3).

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان مشبكتان نصفاً ، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات.

#### ملاحظات :

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.

- يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.

- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.

- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.

- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها حتى استنفاد الجهد.

3-4-2-2 اختبار الضربات الارضية الامامية والخلفية بالتنس . (Al-Sumaidaie & Al-Shouk, 2010)

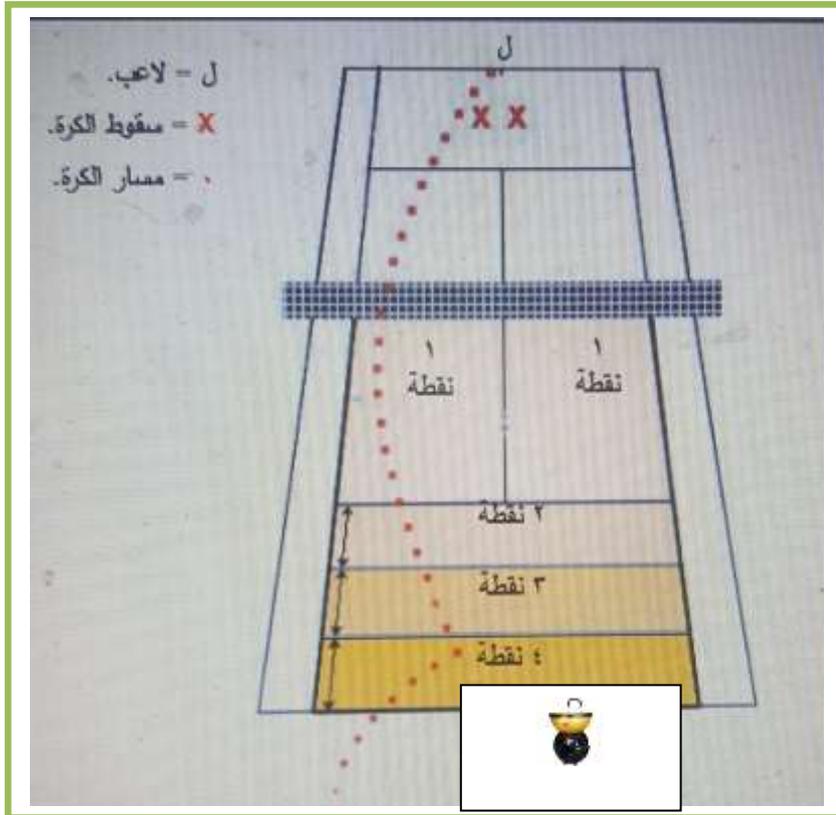
اسم الاختبار : قياس مهارة الضربات الارضية الامامية والخلفية .

الغرض من الاختبار : قياس عمق وسيطرة الضربات الارضية ( الامامية والخلفية).

الادوات المستخدمة : مضرب تنس عدد (1) ، كرات تنس عدد (10).

طريقة الاداء :

- يقف المختبر عند خط الارسال في الوسط مستعدا لضرب الكرات كما في الشكل (1).
- يعطي جهاز قذف الكرات سرعة قذف ( 90 كم / س) أي بزمان تغذية ( 3 ثا ) وينوع دوران الكرات ( Top spin ) حيث يوضع الجهاز بمنصف خط القاعدة بالجهة المقابلة للاعب .
- يقوم المسجل بملاحظة الاداء واحتساب النقاط.
- يضرب المختبر ( 10 كرات) واحدة امامية والثانية خلفية وبالتناوب .
- التسجيل :- الكرات التي تسقط خارج الملعب الفردي تحصل على درجة (صفر).
- يتم احتساب نقطة واحدة للكرات التي تسقط ضمن رقم (1).
- يتم احتساب نقطتان للكرات التي تسقط ضمن رقم (2).
- يتم احتساب ثلاث نقاط للكرات التي تسقط ضمن رقم (3).
- يتم احتساب اربع نقاط للكرات التي تسقط ضمن رقم (4).
- درجة المختبر للضربة الارضية الخلفية او الامامية لكل منهما (20) نقطة.



شكل ( 1 ) يوضح اختبار الضربة الارضية الخلفية

## 4-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/ 1/8 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة وحساب الزمن الكلي .

4-4-2 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقننة تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

## 5-2 التجربة الميدانية:

1-5-2 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2024/ 1/21

2-5-2 اسلوب التدريب المستخدمة :

تم وضع التمرينات الخاصة بالتمس الارضي وتم تطبيقها بأسلوب التدريب المتباين والذي يحتوي على تمرينات المنافسة والعب الذي يكون بطريقة اللعب وتم تطبيق التمرينات بشدة (90-100 %) واعتمد الحجم على الشدة اما الراحة فقد اعتمد النبض كمؤشر للراحة. وبلغ عدد الاشهر التدريب شهران اما عدد الأسابيع (8) أسابيع وبلغت عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية اما أيام الوحدات الأحد ، الثلاثاء ، الخميس. وتم برمجة التمرينات بالقسم الرئيس من برنامج للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص ،وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي يوم 2024/1/22 وانتهى يوم

2024/ 3/21

3-5-2 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/3/22

6-2 الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحثان الوسائل الإحصائية المدرجة أدناه لحساب النتائج:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الاختلاف.
- 4- اختبار T للعينات غير المترابطة.
- 5- اختبار T للعينات المترابطة.
- 6- معامل الارتباط البسيط.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيم (T) المحتسبة

والجدولية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات القدرات الحركية
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.652	0.754	0.869	30.452	0.745	28.452	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	3.212	0.698	0.475	42.562	0.967	40.32	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	2.536	0.884	0.785	16.42	0.674	14.251	نقطة	الضربة الارضية الامامية
معنوي	2.958	0.741	0.956	14.662	0.589	12.47	نقطة	الضربة الارضية الخلفية

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

## جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في متغيرات

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات القدرات الحركية
			ع	س	ع	س		
معنوي	3.953	0.995	0.886	32.451	0.834	28.517	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	3.209	1.334	0.965	44.451	0.974	40.17	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	3.332	1.223	0.896	18.432	0.639	14.356	نقطة	الضربة الارضية الامامية
معنوي	2.823	1.442	0.886	16.745	0.509	12.674	نقطة	الضربة الارضية الخلفية

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

## جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعديّة وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات الحركية البعديّة

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات القدرات الحركية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	2.791	0.886	32.451	0.869	30.452	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	3.046	0.965	44.451	0.475	42.562	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	2.928	0.896	18.432	0.785	16.42	نقطة	الضربة الارضية الامامية
معنوي	2.769	0.886	16.745	0.956	14.662	نقطة	الضربة الارضية الخلفية

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) = 1.943

بعد عرض الجدولين (3) و(4) للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين لنا إن المجموعتين قد احدثتا تطوراً في تحمل القوة والاداء المهاري ولصالح الاختبارات البعديّة وهذا يدل على ان المجموعتين احدثتا تطوراً وحققا الهدف التدريبي اذ يرى عامر عباس عيسى (واخران ) " إن هدف علم التدريب باستخدام إي طريقة تدريبية أو أسلوب تدريبي وتنفيذها وفق أسس علمية صحيحة يعمل عمى الارتقاء بمستوى الأداء وهذا هو هدف التدريب " (Kazem et al., 2021)

ويذكر كل من (Marwan & Muhammad, 2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب"

ومن خلال ملاحظة جدول (5) تبين الاسلوب المستخدم للمجموعة التجريبية هو افضل من الاسلوب التقليدي أي التدريب المتباين حقق اهداف التدريب المطلوبة في رفع مستوى التحمل والاداء المهاري بالتنس وهذا يرجع لاختيار الاسلوب الامثل كما يراه كل من عادل مجيد خزعل ، محاسن حسين فاضل ان التدريب الرياضي الحديث " أتخذ هيكلًا تنظيميًا يتفق مع حالة التطور الجديد باستخدامه وسائل حديثة في عملية التدريب الرياضي ، اي تغيير تلك الأساليب التقليدية المعتمد عليها سابقاً واعتماد وسائل واساليب جديدة وفق أسلوب مقنن يؤدي الى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير العديد من المؤشرات البدنية والمهارية والوظيفية " (Khazaal & Fadel, 2024)

ويتطلب تطوير تحمل القوة وفق اجواء المباراة وافضل طريقة هو التدريب المتباين الذي يستخدم فيه الشدة العالية ولتفترات طويلة ولهذا يرى كل من محسن عزيز احمد ، صفاء الدين طه " ان العمل البدني والوظيفي الذي يواجه لاعبي التنس خلال التدريب والمنافسات يكون علي الشدة وإن متطلبات هذا العمل من القدرات الهوائية واللاهوائية عالية جداً"

وتحتاج لكفاءة وظيفية عالية من اعضاء جسم اللاعب واجهزته ، لتلبية تلك المتطلبات وان ارتفاع الحمل التدريبي يؤدي الى الارتقاء بمستوى الرياضي " (Ahmed et al., 2023)

وللتدريب المتباين له فوائد كثيرة مع الجانب البدني والوظيفي اذ ترى (Kadhim, 2017) " التدريب المستخدم والذي هو اشبه بأجواء المباراة الذي لعب دورا كبيرا" في تنظيم النبض وانخفاضه وتقليل الجهد على القلب من خلال النبض المنتظم اثناء الجهد وفي معدل الانفس يرجع الى الشدة العالية التي ساعدت على التطور"

كما ان الاهتمام في الجانب الحركي يأتي لأهميته في لعبة التنس ولهذا فان اختيار الاسلوب التدريبي يعد مهم واساسي في نجاح التدريب والتطور ولهذا يرى كل من (Shareef, 2024) " يسعى المدربون الى اختيار افضل انواع طرائق واساليب التدريب ، نتيجة اتباع الاساليب العلمية في عملية التخطيط الاستراتيجي للتدريب الرياضي وصولا الى انسب الطرق واكثرها احاطة وشمول بالعملية التدريبية ، وتطبيق انسبها واستعمال احدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي بهدف الوصول الى تحقيق استثمار اهم القدرات بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الاداء البدني والحركي والمهاري"

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- التدريب البلغاري ( المتباين) داخل التمرينات مهم في رفع مستوى تحمل القوة والضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب .
- 2- التدريب بالشدة العالية ووفق اجواء المنافسة يحقق الجانب البدني المطلوب بالتنس مثل تحمل القوة و يكس هذا التطور على الضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب .

##### 2-4 التوصيات:

- 1- اعتماد التدريب البلغاري ( المتباين) داخل التمرينات لأنه مهم في رفع مستوى تحمل القوة والضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب .
- 2- التأكيد على التدريب بالشدة العالية ووفق اجواء المنافسة لأنه يحقق الجانب البدني المطلوب بالتنس مثل تحمل القوة و يكس هذا التطور على الضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب .

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي التنس لنادي شط العرب الشباب في محافظة البصرة

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

عزام عيسى [azam1974laessa@yahoo.com](mailto:azam1974laessa@yahoo.com)

## References

- Abdel Maqsood, E. (1997). Sports training theories: Strength training and physiology. *Cairo: Al-Kitab Publishing Center.*
- Ahmed, M. A., Taha, D., & Al, S. (2023). The effect of recovery with cold water after high physical effort similar to competition on some functional variables for tennis players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33*(2), 170–180. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.435>
- Al-Sumaidaie, L. G., & Al-Shouk, N. I. et al. (2010). *Statistics and Tests in the Sports Field* (1st ed, p. 373).
- Hussein, A. A. J., Jassim, L. K., & Ahmed, M. S. (2018). Study of the inter-correlations of some physical, skill and functional abilities among Anbar football club players. *Research of the First International Scientific Conference of the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Diyala.* <http://148.72.244.84/xmlui/handle/xmlui/12668>
- Jabbar, H. K., Hassan, L. M., & Ali, M. M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33*(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Kadhim, L. J. (2017). The Effect of Playing Training Method According to Some Biomechanical Variables on Developing Three-Point Jump Shooting and Some Functional Variables for Young Basketball Players. *Journal of Physical Education Studies and Research, 50*, 281.
- Kazem, H., Issa, A., & Alwan, H. (2021). The Effect of Two Training Methods: Contrasting and Cross Training on Developing Some Types of Strength and Skill Performance in Youth Basketball. *Journal of Sports Education Studies and Research, 31*(3), 23–36. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/17>
- Khazaal, A. M., & Fadel, M. H. (2024). Using Special Exercises for The Explosive Power Of The Legs And Arms According To Energy Systems In Developing Some Physical And Functional Aspects Of Gymnasts. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.467>
- Marwan, A. M. I., & Muhammad, J. A.-Y. (2010). *Modern trends in the science of sports training* (1st edition, p. 22). Al-Warraq Publishing and Distribution.
- Muhammad, S. H. (2001). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (4th Edition). Dar Al-Fikr.
- Shareef, K. N. F. (2024). The effect of plyometric training using the double pyramid method (opposite and opposite) on some physical variables of advanced handball players.

Journal of Sports Education Studies and Research, 34(1), 55–70.

<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.434>

Wagdy, E.-F. M., & Mohamed, L. E.-S. (2002). *The Scientific Foundations of Sports Training for Players and Coaches* (p. 75). Dar El-Hoda for Publishing and Distribution.

### ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة : 90 %

الزمن الكلي : 50-50 دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1، 2 ، 3

اليوم : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس

الراحة		الحجم	التمرين	الزمن دقيقة	القسم
بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض 120-110 ض/د (3 دقيقة)	رجوع النبض 130-120 ض/د (2 دقيقة)	3×20	رمي كرة طبية للأمام مع المشي على طول الملعب ذهابا وإيابا	15	الرئيس
		3×5	قفز ارنب على طول الملعب	15	
		3×5	لعب بين لاعبين ضد لاعب واحد فقط بالضربات الأرضية الامامية والخلفية	15	
		3×5	لعب بين زميلين فقط بالمنطقة الخلفية بالضربات الأرضية	15	